



**B&U**  
BØRN & UNGE  
VEJLE KOMMUNE

# MAD OG MÅLTIDSPOLITIK

for Dagtilbud

# INDHOLD

---

Forord – Det sunde måltid	3
Rammer for Mad og måltidspolitikken	4
Sund mad og dagens måltider	6
Kvalitet i børnehøjde, - hensyn til sundhed, miljø, bæredygtighed og klima	8
Særlige behov og mangfoldighed i madvaner	10
Måltidet – mad, pædagogik og maddannelse	12
Sådan følger vi op på politikken	14
Litteraturhenvi­sing	15

## FORORD – Det sunde måltid

Mad betyder rigtig meget for os som mennesker. Når vi er sammen med mennesker, vi holder af, sker det ofte omkring et måltid. Måltidet er dermed ikke blot et spørgsmål om at få tanket kalorier på kroppen, men i lige så høj grad en social aktivitet, hvor vi dyrker relationer, har et samvær, taler sammen og lærer af hinanden.

På samme måde er måltidet i vores dagtilbud både et spørgsmål om at lære vores børn om gode og sunde madvaner, at bidrage til at børnene får en ernæringsrigtig kost, men samværet om maden er også en god anledning til at arbejde pædagogisk med børnene.

Med måltidspolitikken slår vi en tone an i forhold til, hvordan man kan arbejde med gode madvaner i vores dagtilbud, så børnene får et sundt og naturligt forhold til at spise god mad af sunde råvarer. Men samtidig er politikken mål at danne vores børn til glæden ved det gode, sunde daglige måltid. For gode spisevaner grundlægges allerede i barndommen.

Som et af de nye elementer i denne opdaterede måltidspolitik er sat et lidt kraftigere tryk under temaer som miljø, bæredygtighed og klima.

Det er et fælles ansvar mellem forældrene og dagtilbud at sikre gode rammer om børnenes måltidsvaner, og at de får en varieret og ernæringsrigtig kost. Derfor er politikken også udformet således, at den giver god plads til, at medarbejdere i vores dagtilbud, forældre og forældrebestyrelser kan sætte måltidet på dagsordenen.

Dermed kan I lokalt i de enkelte dagtilbud forme jeres egen plan for, hvordan det gode måltid skal se ud og hvordan det skal gennemføres hos jer. Måltidspolitikken er således retningsgivende, og den er en inspiration men med stor mulighed for et lokalt råderum i den enkelte institution og dagpleje.

Velbekomme og god spiselyst.

Torben Elsig-Pedersen,  
Formand for Børne- & Familieudvalget



## RAMMER for Mad og måltidspolitikken

---

**Mad og måltidspolitikken** har som mål at understøtte de enkelte dagtilbuds arbejde med mad og måltider og er tænkt som inspiration til arbejdet med de lokale politikker.

Politikken skal desuden danne basis for en fælles forståelsesramme og forholde sig til udvalgte emner, som er aktuelle og oftest giver anledning til spørgsmål.

Det er målet, at alle dagtilbud har opdaterede mad og måltidspolitikker og arbejder aktivt med mad og måltider.

Madens sammensætning i praksis er defineret af Fødevarestyrelsen anbefalinger; „Måltidet – Guide til sundere mad i daginstitutionen“ og „Mad i Dagplejen“. Desuden

inspireres til, hvordan man kan arbejde med rammerne for måltidet via „Guiden – Rammer om det gode måltid“. Disse anbefalinger er grundlaget for tilrettelæggelsen af maden i dagtilbuddene i Vejle Kommune.

95 % af børn der passes i dagtilbud i Vejle Kommunes daginstitutioner, dagpleje og private institutioner tilbydes både frokost og mellemmåltider i løbet af dagen.

Vejle Kommune indførte forældrebetalte frokost- og madordninger i alle daginstitutioner til børn mellem 0 og 6 år den 1. september 2009. Det blev senere besluttet, at ordningen skal tages op i bestyrelserne hvert andet år, hvor forældrene via bestyrelsen har mulighed for at fravælge ordningen.





---

I enkelte daginstitutioner har bestyrelsen fravalgt frokostordning, og børnene har madpakker med hjemmefra. Det giver mulighed for forældre, som selv ønsker at stå for barnets mad, at vælge en institution uden frokostordning.

Maden tilberedes lokalt i de enkelte dagtilbud – i daginstitutioner af kostfagligt personale. Børnene tilbydes en variation af kolde og varme retter i løbet af ugen.

**De sunde måltider** skal give børnene godt brændstof til dagen – men også bidrage til at udvikle sunde mad- og spisevaner tidligt i barndommen.

Dagtilbuddet er et af de miljøer, som naturligt kan lære børnene om mad og sunde

vaner – og være med til at udvikle maddannelse.

**Mad og måltidspolitikken** henvender sig til medarbejdere i Vejle Kommunes dagtilbud, ledere, kostfaglige- og pædagogiske medarbejdere samt til børnenes forældre.

Det er et **fælles ansvar** mellem **forældre og dagtilbud**, at børnene får sund mad, og at dagens måltider supplerer hinanden. Forældrene har desuden indflydelse på daginstitutionens mad og måltidspolitik gennem bestyrelsen. Der er mulighed for, inden for rammerne af Fødevarestyrelsens anbefalinger, at definere, f.eks. om man ønsker en sukkerfri institution.



Fra 1. januar 2010 indførtes loven om, at alle daginstitutioner skal tilrettelægge og tilbyde et sundt frokostmåltid til alle børn. Desuden blev det tilføjet, at Forældrebestyrelsen skal have mulighed for at fravælge frokostordningen enten hvert eller hvert andet år.

## SUND MAD og dagens måltider

---

Måltidsvaner og sundhedsadfærd grundlægges i barndommen og har livslang indflydelse på sundhed og livsstil i voksenlivet.

**Målet med sunde måltider i Dagtilbud** er at sørge for det bedste brændstof til børnene i løbet af dagen, men også at være med til at styrke børnenes sundhed nu og på længere sigt samt forhindre overvægt ved at bidrage til at grundlægge sunde mad- og måltidsvaner.

Derfor er det af stor vigtighed, hvilken mad børnene præsenteres for. Der kan være forskellige holdninger og kostteorier i spil i

samfundet, men i de kommunale Dagtilbud følger vi Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mad til børn 0-6 år.

Anbefalingerne bygger på de officielle kostråd og er tilpasset behovene for mad og drikke hos børn indtil 6 år. Det seneste materiale fra 2018 er desuden baseret på undersøgelser fra DTU Fødevarainstitutet og afprøvet af daginstitutioner. Anbefalingerne definerer både antal måltider og hyppigheden samt indholdet af de enkelte måltider. Der tages individuelle hensyn ved f.eks. fødevarerallergier. Mere om det i senere afsnit.



### Hvad gør vi?

- Dagtilbuddene sørger for, at der til hvert måltid serveres mad ud fra Fødevarestyrelsens anbefalinger også til børn med behov for særlige hensyn til kosten.
- Maden er kun sund, når den bliver spist. Så sund mad er også veltillavet mad, der smager og dufter godt, som serveres i rare omgivelser i en god stemning, og som udfordrer børnenes sanser.
- Der skal være nem adgang til frisk vand for alle børn, og de små skal tilbydes vand mange gange i løbet af dagen også imellem måltiderne.
- Der tages hensyn til de mindste børn med udgangspunkt i anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen for spædbørn og

småbørn og deres udviklingsmæssige niveau i forhold til overgangskosten.

- Desuden tages de anbefalede forholdsregler for at forhindre fejlsynkning hos små børn (se link på side 15).

Vi følger Fødevarestyrelsens forskrifter omkring hygiejne i køkkenet, og der udføres egenkontrol i alle institutioner med godkendte køkkener, som modtager kontrolbesøg fra Fødevarestyrelsen. Mht. den daglige hygiejne omkring spisning og håndvask, følger vi vejledning fra sundhedsplejersker og Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen har i 2019 udgivet „Håndbog om hygiejne og miljø“ i dagtilbud.



## KVALITET I BØRNEHØJDE – hensyn til sundhed, miljø, bæredygtighed og klima

### Mål

Børnene skal have så få belastende stoffer som muligt fra tilsætningsstoffer og pesticidrester gennem maden. Maden skal styrke sundheden og forebygge overvægt og samtidigt tage hensyn til klima og bæredygtighed.

Desuden lægges vægt på kulinarisk kvalitet; - at maden er indbydende og taler til sanserne, smager og dufter godt og ser lækker ud, så den giver børnene lyst til at spise.

Råvarerne skal være fri for belastende stoffer og samtidigt være så næringsrige som muligt. Ved at lægge vægt på økologi undgår vi kritiske tilsætningsstoffer og pesticidrester og skåner miljø og grundvand.

På baggrund af Folketingets „Økologiplan Danmark“ fra 2014, arbejder vi på, at alle Dagtilbud i Vejle Kommune når målet på 60 % økologi.

### Klima

Dagtilbuddene i Vejle Kommune tager del i ansvaret med klimaudfordringerne. Vi tænker hensynet til miljø og bæredygtighed med ved valg af råvarer samt ved tilberedning og planlægning af maden.

- I 2014 vedtog Folketinget „Økologiplan Danmark – Sammen om mere økologi“. Her anbefales det, at køkkener, der drives af det offentlige, arbejder på at opnå en økologiandel på 60 % inden 2020.





---

### Hvad gør vi?

Vi prioriterer råvarer efter sæson og klimapåvirkning, anvender mange grøntsager og mindre kød samt minimerer madspild. Desuden arbejder vi aktivt på at udvikle praksis.

Vi prioriterer, så vidt det er muligt, lokalt producerede råvarer, indenfor rammerne af lovgivning for indkøb og praktiske hensyn.



I Vejle Kommune har hovedparten af daginstitutioner arbejdet målrettet med økologi og opnået et gennemsnit på over 70 % økologi i 2017. Mange har søgt Fødevarestyrelsens Økologiske Spisemærker i guld, sølv eller bronze bl.a. for at kunne markedsføre sig med økologien. For at opnå en høj økologiprocent inden for samme budget, er der arbejdet bevidst med madspild, råvarer i sæson, mere grønt og mindre kød.

## SÆRLIGE BEHOV og mangfoldighed i madvaner

---

### **Fødevareallergi, religion, andre kulturer og madvaner**

Børn kommer fra forskellige familier og baggrunde, med forskellige spisevaner og traditioner. Forskelligheden kan bidrage med inspiration og give variation til maden samt kendskab til hinandens spisevaner og traditioner.

Maden i dagtilbuddene tilrettelægges i forhold til børnenes forskellige behov. De fleste børn kan spise en varieret kost med et bredt udvalg af fødevarer, men nogle børn har brug for særhensyn af forskellige årsager. Det kan være pga. fødevareallergier eller specielle diæter, hensyn til religiøse forskrifter eller vegetarkost. Vi tager hensyn i vid udstrækning inden for rammerne af Fødeva-

restyrelsen og Sundhedsstyrelsens Anbefalinger til børns kost.

### **Hvad gør vi?**

Vi prioriterer rummelighed og respekt for hinanden.

Vi tager udgangspunkt i dansk madkultur, men respekterer og inddrager forskellige traditioner og madvaner.

Vi sørger for, at alle børn får fuldgyldige/ernæringsrigtige og sunde måltider.

Der kan være ønsker fra forældre om særlige kostretninger, som vi ikke kan tilbyde inden for de givne rammer, og det er vigtigt at gøre opmærksom på, at der er en balance



---

imellem specielle ønsker til kosten fra forældre, som ikke er begrundet i helbreds- eller religiøse hensyn, og hensynet til barnets deltagelse i fællesskabet omkring det at spise den samme mad som sine kammerater.

Vi tilstræber tæt dialog og stor respekt mellem dagtilbud og forældre omkring barnets kost, såvel som i alle andre henseender.

De enkelte dagtilbud har frihed til at tilrettelægge kosten, så der tages de nødvendige hensyn til deres børnegruppe, på individuelle måder og inden for rammerne af, hvad der er praktisk muligt. Det afgørende er, at alle børn bliver tilbudt ernæringsrigtig og varieret kost på linje med de børn, der kan spise alle fødevarer.

Ved allergi eller særlig diæt kan vi bede forældrene om lægeerklæring/lægelig udtalelse.



## MÅLTIDET – mad, pædagogik og maddannelse

---

Dagpleje-, vuggestue- og børnehavebørn bruger hver dag en del tid i dagtilbuddet på måltider, og det er især i forbindelse med frokostordningerne, der er kommet fokus på, at mad og måltider er en fantastisk læringsarena. Det er oplagt at arbejde bevidst med mad og pædagogik i forbindelse med dagens måltider – og alle læreplanstemaer kan indtages.

### **Maddannelse – madmod og madglæde**

Det er ord og begreber, der er blevet en naturlig del af ordforrådet i Vejle Kommunes dagtilbud. **Madglæde** er glæden ved den gode sunde daglige mad, **madmod** er evnen til at turde smage på ukendt mad og lære at kunne lide mange forskellige madvarer og

retter. **Maddannelse** er ønsket om at kvalificere børns kompetencer i forhold til mad, viden om mad, madlavning og samvær om måltidet. Formålet er at ruste børnene til at træffe velovervejede valg, når det handler om mad – til gavn for sundheden nu og på længere sigt.

### **Hvad gør vi?**

**Vi prioriterer måltidet** som en værdi, vi gerne vil bevare og give videre. Vi arbejder med at skabe kvalitet i samværet omkring bordet, så det bliver en god stund, som forbindes med noget rart. Vi skaber gode rammer om måltidet, som f.eks. et pænt dækket bord og mulighed for at sidde sammen, hjælpe hinanden, tale sammen og lytte til hinanden.

Fødevarestyrelsens guide „**Rammer om det gode måltid**“ kan give inspiration til arbejdet med mad og pædagogik.

Til arbejdet med mad og læreplanstemaer findes et skræddersyet materiale – **Madleg**.



---

Måltidet kan foregå i forskellige rammer: ude/inde, madpakker i skoven eller om bålet på legepladsen.

**Vi skaber muligheder for aktiviteter om mad**, så børnene får viden og færdigheder om råvarer, tilberedning, og hvor maden kommer fra. F.eks. aktiviteter, der viser vejen fra jord til bord, dyrkning af grøntsager i plantekasser på legepladsen, frugttræer og bærbuske i kolonihaven, som skaber forståelse og sammenhæng i børnehøjde.

**Vi tænker læreplanstemaer og aktiviteter om mad sammen** i det pædagogiske arbejde og prioriterer et tæt samarbejde mellem køkken og stue.

**Vi arbejder på at styrke madmod** hos alle børn, både i forbindelse med måltidet og gennem aktiviteter om mad. Når børn deltager i forberedelse af måltidet eller i tilberedningen af maden, får de ofte mere lyst til at spise maden efterfølgende. De voksne er forbillede og en kilde til inspiration, som børnene spejler sig i. Med en åben, nysgerrig, positiv og legende tilgang til maden og måltidet, vil børnene også få det.



## SÅDAN FØLGER VI OP på politikken

---

### **Viden og opdatering**

Vi prioriterer dygtige køkkenmedarbejdere, som kan løfte den kostfaglige opgave med at tilberede lækker mad til børn 0-6 år, og bidrage til at arbejde med maddannelse i samarbejde med det pædagogiske personale i dagtilbuddet. Vi lægger vægt på inspiration og videndeling via fællesmøder, netværksmøder og kursusdage, så køkkenpersonalet er opdateret og rustet til de daglige og kommende udfordringer.

### **Arbejdet med mad og måltidspolitik i daginstitutioner**

Det er målet at Mad og måltidspolitikken i de enkelte Dagtilbud evalueres hvert 2. år i

samarbejde med Forældrebestyrelsen, både i institutioner med frokost- og madordninger og i daginstitutioner, hvor børnene har madpakker med hjemmefra. Det anbefales, at Mad og måltidspolitikken revideres første gang i løbet af 2020 med udgangspunkt i nærværende politik.

### **Dagplejens arbejde med Mad og måltidspolitik**

I dagplejen arbejdes der med Mad og måltidspolitikken på bestyrelsesmøder i 2020 og i den forbindelse tilrettes dagplejens egen pjece. Dagplejerne inddrages i processen via de naturlige samarbejdsorganer.

## LITTERATURhenvisning

---

### Publikationer fra Fødevarestyrelsen

- Måltidet – guide til sundere mad i daginstitutioner, 2018
- Mad i Dagplejen, 2011
- Rammer om det gode måltid – guide til daginstitutionen, 2018

### Publikationer fra Sundhedsstyrelsen

- Sundhedsstyrelsens Håndbog om hygiejne og miljø i dagtilbud, 2019
- Mad til små – fra mælk til familiens mad, 2016

### Publikation fra Måltidspartnerskabet

- Madleg – inspiration til børns maddannelse og måltidskultur, 2016 – opdateret 2019

### Hjemmesider

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

[www.maaltidspartnerskabet.dk](http://www.maaltidspartnerskabet.dk)

[www.vejle.dk/madordning](http://www.vejle.dk/madordning)





Vejle Kommune  
Børn og Unge  
Skolegade 1  
7100 Vejle  
Tlf. 76 81 00 00

Udgivet 2020